

Lundi 08 Avril 19	à 8h00	Circuit training force et endurance de force à poids de corps
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Lundi 08 Avril 19	à 17h00	Échauffement 20' Travail de placement en traversées. Lutte sur fond de fatigue : 2x(30" aller retour quadrupédique - 30" lutte - 30" tricotage - 30" lutte - 30" pause - 30" 30" aller retour quadrupédique - 30" tricotage - 1' lutte - 30" pause - 2' lutte) Filles : travail technique individualisé sur bras extérieur ou attaque en rotation
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Mardi 09 Avril 19	à 10h00	Musculation 1h travail à poids de corps 1h travail de la force et hypertrophie
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 09 Avril 19	à 17h00	Échauffement 30' avec des jeux de vitesse Répétitions techniques en vitesse par groupe de 3. Garçons : lutte ouverte 3x5' Filles : lutte ouverte 6x5'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mercredi 10 Avril 19	à 13h30	Course d'orientation
COURSE	Durée :03:00:00	
Intensité 50 %	Volume 80 %	
Mercredi 10 Avril 19	à 17h00	Lutte au sol par équipe
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 30 %	
Jeudi 11 Avril 19	à 10h00	Garçons: départ pour le championnat de France à 9h. Fille : préparation mentale
PREPA MENTALE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 12 Avril 19	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 73%

Volume moyen : 62%

Durée totale : 14:30:00